

Согласовано
Начальник МКУ «Отдел образования Администрации
муниципального района Чекмагушевский район РБ
Шайдуллин И.Ф.



Утверждаю
Директор МБОУ СОШ с.Тузлукушево
муниципального района Чекмагушевский район РБ
Багманова Ф.Р.



Примерное десятидневное меню для общеобразовательных организаций
муниципального района Чекмагушевский район РБ на 2024-2025 учебный год на осенне-зимний период
категория 5-11 классы ММС, СВО

Составила технолог Отдела образования

Миннигалиева И.Р.

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ
с. Тузлукушево

Багманова

Ф

Р



МЕНЮ

5 -11кл. ММС, СВО

ДЕНЬ 1

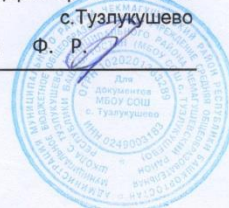
Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ЗАВТРАК 1						
Каша рисовая молочная жидкая		205	5,10	7,60	31,90	217,30
КРУПА РИСОВАЯ	30,8	30,8	2,1	0,3	22,1	99,50
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	106,7	106,7	3	3,3	4,9	62,10
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,40
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ	5	5	0	4	0	36,30
КАКАО С МОЛОКОМ 269		200	3,80	3,90	26,00	153,90
КАКАО-ПОРОШОК	3	3	0,7	0,5	0,3	8,40
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	3,1	4,6	58,20
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,40
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания		40	3,20	0,40	22,00	104,00
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	40	3	0,2	19,5	91,90
СЫР ПОРЦИОННЫЙ 8		8	1,60	2,10		26,50
СЫР ГОЛЛАНДСКИЙ (КРУГЛЫЙ)	8	7,27	1,6	2,1	0	26,50
АПЕЛЬСИН		200	1,80	0,20	16,20	80,00
АПЕЛЬСИН	200	200	1,7	0,4	15,7	83,40
			15,50	14,20	96,10	581,70
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			15,50	14,20	96,10	581,70

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ

Багманова

с. Тузлукушево

Ф. Р.



МЕНЮ

5 -11кл. ММС, СВО

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ЗАВТРАК 1						
Котлеты куриные с томатным соусом п/ф 209		60/40	11,10	13,60	9,00	202,90
котлеты куриные п/ф 76/60	76	76	0	0	0	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	1,2	1,2	0	1,2	0	10,50
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,4	1,4	0,2	0	1	4,60
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,00
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,7	0,59	0	0	0	0,20
МОРКОВЬ	2,3	1,84	0	0	0,1	0,60
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,00
масло подсолнечное	0,5	0,5	0	0,5	0	4,40
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 241		200	4,30	8,10	31,00	215,00
КАРТОФЕЛЬ	226	169,5	3,3	0,7	26,8	126,60
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	32	32	0,9	1	1,5	18,60
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ	9	9	0	7,2	0,1	65,30
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,00
ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ		200			23,50	95,00
КИСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	25	25	0	0	19,3	77,20
Золотой шар						
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,00
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания		40	3,20	0,40	22,00	104,00
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	40	3	0,2	19,5	91,90
ПЕЧЕНЬЕ 61		61	3,80	4,90	37,20	208,50
ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ	61	61	4,5	5,8	44	246,80
			22,40	27,00	122,70	825,40
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			22,40	27,00	122,70	825,40

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ

с. Тузлукушево

Багманова

Ф. Р.



МЕНЮ **5 -11кл. ММС, СВО**

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ЗАВТРАК 1						
КАША "ДРУЖБА" 102		205	6,60	8,30	35,10	241,10
КРУПА РИСОВАЯ	15	15	1,1	0,2	10,8	48,50
ПШЕНО	11	11	1,3	0,3	7,5	37,50
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	102	102	2,9	3,2	4,7	59,40
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	70	70	0	0	0	0,00
САХАР ПЕСОК	5,5	5,5	0	0	5,3	21,20
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ	5	5	0	4	0	36,30
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,00
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА		200	2,00	2,40	25,70	131,90
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2	2	0,2	0	1,1	4,90
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	3,1	4,6	58,20
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,10
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания		40	3,20	0,40	22,00	104,00
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	40	3	0,2	19,5	91,90
ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ 150,		150	0,60		17,00	69,00
ЯБЛОКИ	150	150	0,6	0,6	14,3	68,40
			12,40	11,10	99,80	546,00
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			12,40	11,10	99,80	546,00

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ
с. Тузлукушево

Багманова

Ф. Р.



МЕНЮ 5 -11кл. ММС, СВО

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ЗАВТРАК 1						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 141		190	26,80	17,90	48,40	468,70
ТВОРОГ 5-9 %	141	141	24,6	12,3	4,1	231,20
КРУПА МАННАЯ	9,7	9,7	1	0,1	6,6	30,90
САХАР ПЕСОК	9,7	9,7	0	0	9,4	37,50
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ ПЕРВОГО СОРТА 500 гр.	5,2	5,2	0,4	0	2,5	11,90
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5,2	5,2	0,1	0,8	0,2	10,40
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ	5,2	5,2	0	4,2	0	37,70
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	4	0,5	0,5	0	6,10
ПОВИДЛО	40	40	0,2	0	25,6	103,00
ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ		200	1,40	1,60	17,30	89,30
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0	0	0,1	0,50
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0	0	0	0,00
САХАР ПЕСОК	13,5	13,5	0	0	13,1	52,30
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	46,5	46,5	1,3	1,5	2,1	27,10
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания		40	3,20	0,40	22,00	104,00
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	40	3	0,2	19,5	91,90
ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ 150,		150	0,60		17,00	69,00
ЯБЛОКИ	150	150	0,6	0,6	14,3	68,40
			32,00	19,90	104,70	731,00
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			32,00	19,90	104,70	731,00

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ

с. Тузлукушево

Багманова Ф. Р.



МЕНЮ

5 -11кл. ММС, СВО

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ЗАВТРАК 1						
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ 180.		60	10,60	11,70	2,90	159,90
ГОВЯДИНА БЕЗ КОСТЕЙ	55,5	55,5	10	8,6	0	117,40
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	3,25	3,25	0	3,1	0	28,30
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,5	7,14	0,1	0	0,6	2,80
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5,5	5,5	0,3	0	1	5,40
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,85	1,85	0,2	0	1,3	6,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,00
Макаронные изделия отварные		200	7,40	7,10	47,10	281,50
РОЖКИ ВЫСШ.СОРТ	68	68	7,3	0,9	46,5	222,90
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ	5	5	0	4	0	36,30
Чай с сахаром 300		200	0,10		12,00	48,60
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0	0	0,1	0,50
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,10
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания		40	3,20	0,40	22,00	104,00
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	40	3	0,2	19,5	91,90
СОК ФРУКТОВЫЙ В		200	1,00	0,20	20,00	92,00
СОК В АССОРТИМЕНТЕ 0,2 л	1 шт.	1	0	0	0,1	0,40
			22,30	19,40	104,00	686,00
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			22,30	19,40	104,00	686,00

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ

с. Тузлукушево
Багманова Ф. Р.



МЕНЮ

5 -11кл. ММС, СВО

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ЗАВТРАК 1						
КАША ПШЁННАЯ МОЛОЧНАЯ 112		205	6,00	7,30	34,30	227,20
ПШЕНО	40	40	4,5	1,1	27,4	136,60
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	67,2	67,2	0	0	0	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100,8	100,8	2,8	3,1	4,6	58,70
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ	5	5	0	4	0	36,30
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,40
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,00
КАКАО С МОЛОКОМ 269		200	3,80	3,90	26,00	153,90
КАКАО-ПОРОШОК	3	3	0,7	0,5	0,3	8,40
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	3,1	4,6	58,20
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,40
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания		40	3,20	0,40	22,00	104,00
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	40	3	0,2	19,5	91,90
ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ 150,		150	0,60		17,00	69,00
ЯБЛОКИ	150	150	0,6	0,6	14,3	68,40
СЫР ПОРЦИОННЫЙ 42,		10	2,40	3,00		37,50
СЫР ГОЛЛАНДСКИЙ (КРУГЛЫЙ)	11	10	2,4	3	0	37,50
			16,00	14,60	99,30	591,60
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			16,00	14,60	99,30	591,60

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ

с. Тузлукушево

Багманова

Ф. Р.



МЕНЮ **5 -11кл. ММС, СВО**

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ЗАВТРАК 1						
ФИЛЕ ГРУДКИ ,ПРИПУЩЕННЫЕ С ОВОЩАМИ ТК № 12,1		100	12,80	11,50	0,90	157,90
ФИЛЕ ГРУДКИ ЦЫПЛЕНКА - БРОЙЛЕРА	144	144	0	0	0	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,6	1,6	0	0	0	0,00
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,78	8,22	0,1	0	0,7	3,30
МОРКОВЬ	9,9	7,68	0,1	0	0,5	2,60
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ	1,6	1,6	0	1,3	0	11,60
РИС ОТВАРНОЙ		150	3,90	5,10	40,30	225,20
КРУПА РИСОВАЯ	54	54	3,7	0,5	38,8	174,40
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ	6,75	6,75	0	5,4	0,1	49,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,75	0,75	0	0	0	0,00
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 23		200			15,80	74,00
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (КОНЦЕНТРАТ) (Золотой шар)	20	20	0	0	0	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,00
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания		40	3,20	0,40	22,00	104,00
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	40	3	0,2	19,5	91,90
ПЕЧЕНЬЕ		20	3,80	4,90	37,20	208,50
ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ	20	20	1,5	1,9	14,5	80,90
			23,70	21,90	116,20	769,60
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			23,70	21,90	116,20	769,60

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ
с. Тузлукушево

Багманова Ф. Р.



МЕНЮ **5 -11кл. ММС, СВО**

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ЗАВТРАК 1						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 1	100		1,30	10,10	8,30	129,30
КАРТОФЕЛЬ	29,4	22,05	0,4	0,1	3,5	16,50
СВЕКЛА	19	15,2	0,2	0	1,3	6,20
МОРКОВЬ	13	10,4	0,1	0	0,7	3,50
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	38	38	0,3	0	0,6	4,80
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	18	15,12	0,2	0	1,2	6,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	10	10	0	9,7	0	87,20
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,00
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ НА МОЛОКЕ 104	205		7,90	8,20	35,10	246,20
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	40	40	4,9	1,3	22,1	119,50
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	27	27	0	0	0	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ	5	5	0	4	0	36,30
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	133	133	3,8	4,2	6,1	77,40
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,00
Чай с сахаром 300	200		0,10		12,00	48,60
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0	0	0,1	0,50
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,10
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40		3,20	0,40	22,00	104,00
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	40	3	0,2	19,5	91,90
СОК ФРУКТОВЫЙ В	200		1,00	0,20	20,00	92,00
СОК В АССОРТИМЕНТЕ 0,2 л	1 шт.	1	0	0	0,1	0,40
			13,50	18,90	97,40	620,10
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			13,50	18,90	97,40	620,10

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ

Багманова

Ф. Р.

с. Тузлукушево



МЕНЮ **5 -11кл. ММС, СВО**

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ЗАВТРАК 1						
КАША АРТЕК ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ ТК № 6,2	200/5		5,60	5,40	34,30	208,10
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ "АРТЕК"	50	50	5,6	0,7	33	159,60
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0	0	0	0,00
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	1,07	1,07	0	0	0	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ	6,67	6,67	0	5,3	0,1	48,40
ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	200		1,40	1,60	17,30	89,30
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0	0	0,1	0,50
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0	0	0	0,00
САХАР ПЕСОК	13,5	13,5	0	0	13,1	52,30
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	46,5	46,5	1,3	1,5	2,1	27,10
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40		3,20	0,40	22,00	104,00
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	40	3	0,2	19,5	91,90
ЙОГУРТ 2,5 %	100		5,00	2,50	3,50	54,00
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ (шт)	1 шт.	1	0	0	0	0,60
ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ 150,	150		0,60		17,00	69,00
ЯБЛОКИ	150	150	0,6	0,6	14,3	68,40
			15,80	9,90	94,10	524,40
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			15,80	9,90	94,10	524,40

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ

с. Тузлукушево

Багманова

Ф. Р.

МЕНЮ

5 -11кл. ММС, СВО

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ЗАВТРАК 1						
РЫБА (ФИЛЕ) , ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ 172		140	14,50	8,00	7,50	160,30
РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ	87	77,08	11,9	0,7	0	53,80
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	7,5	7,5	0	7,3	0	65,40
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25	25	0	0	0	0,00
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17	14,28	0,2	0	1,2	5,70
МОРКОВЬ	32	25,6	0,3	0	1,7	8,70
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,00
МАКАРОНЫ , ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ 124		206	11,60	14,00	47,40	363,60
РОЖКИ ВЫСШ.СОРТ	69,4	69,4	7,4	0,9	47,4	227,60
СЫР ГОЛЛАНДСКИЙ (КРУГЛЫЙ)	20	18,18	4,2	5,3	0	66,20
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ	6	6	0	4,9	0	43,60
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	3	3	0	2,9	0	26,20
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,00
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 282		200	0,20	0,20	18,90	78,80
ЯБЛОКИ	45,4	45,4	0,2	0,2	4,3	20,70
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0	0	0	0,00
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,10
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания		40	3,20	0,40	22,00	104,00
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	40	3	0,2	19,5	91,90
			29,50	22,60	95,80	706,70
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			29,50	22,60	95,80	706,70